Martes 28 de enero del 2025 | Año 40 | Nº 14,796

Director (i): Carlos Salinas Guerrero

el Popular

www.elpopular.pe

S/1.00 Diario 0.75, Lámina 0.25
VÍA AÉREA: S/1.50 Diario 1.25, Lámina 0.25

ATENTADO FRENTE A HOSPITAL DE HUAYCÁN

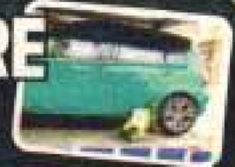
- Extorsionadores arrojaron el explosivo y huyeron en moto.
- Ataque no dejó heridos, pero sí pánico en vecinos.
- Los casos de cobro de cupos aumentaron en la zona. PÁGINA 2



DETONAN DINAMITA EN CLÍNICA

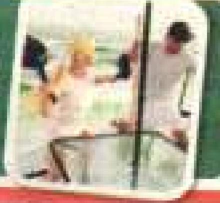


CORONA FÚNEBRE



- Piden pago de 5000 soles a dueña de librería y la amenazan. PÁG. 2

PAREJA TÓXICA



- Dalia Durán y John Kelvin salen cantando juntos en video. PÁG. 7

DELINCUENTES ARROJARON DINAMITA EN LOCAL EN HUAYCÁN

Explosión EN CLÍNICA

◆ Blanco de un atentado fue el local que se encuentra al frente del hospital de Huaycán.
◆ Extorsionadores siguen sembrando el terror en la zona.



EXPLOSIVO DETONÓ EN LA FACHADA. NO HUBO HERIDOS.



La clínica Castillo, ubicada en la av. José Carlos Mariátegui, frente al hospital de Huaycán en Ate, sufrió un atentado presuntamente vinculado a un caso de extorsión.

El ataque se perpetró mediante la detonación de dinamita en su puerta. Según testigos de la zona, se vio una moto roja merodeando por el lugar momentos antes del incidente.

Miembros de Serenazgo llegaron al lugar del atentado para realizar las labores correspondientes y resguardar la seguridad del sector ante un posible nuevo ataque.

Hasta el momento, ningún representante de la clínica salió a dar su declaración sobre el atentado delictivo sufrido. No obstante, se supo que la atención al público en general permanece cerrada.

La inseguridad en Huaycán se incrementó notablemente, y este caso de extorsión no sería el único. Indicaron que la semana pasada se registró aproximadamente siete atentados y que habría víctimas a las que se les estaría exigiendo dinero a cambio de no atentar contra sus vidas.

El hospital de Huaycán se encuentra frente a la clínica afectada por este acto criminal. La distancia entre ambos es una amplia avenida y, si bien esta entidad de salud no sufrió daños materiales, el estruendo de la explosión se hizo sentir.

Afortunadamente, no se reportaron personas heridas cerca de la zona tras el ataque. Sin embargo, se registraron daños leves, como destrozos en la mayólica y daños en la puerta.

COLEGIO

En el mismo Huaycán, un colegio es blanco de extorsionadores que dispararon contra la fachada.

Según denunciaron los trabajadores, les exigen el pago de 50 mil soles para dejarlos trabajar. ▲

DEJAN EN LIBRERÍA

Corona fúnebre



LE EXIGEN EL PAGO DE 5000 SOLES.

Sujetos dejaron una corona fúnebre y una nota amenazante en la casa de dueña de librería en Carabayllo.

Según se lee en la carta, le exigen 5000 soles a la comerciante, el autor de esta amenaza sería "El Tío Jorobado". "Vimos en la mañana ese arreglo fúnebre con una hoja y una mecha que estaba al costado. Llamamos al 105 porque también pensamos que había un explosivo, pero gracias a Dios no fue así. Lo que sí nos sorprendió también a todos fue ese papel que decía: "Vas alinearte porque a la próxima vas a desaparecer tú y tu familia. Harás el único pago de 5000 soles. atte: El Tío Jorobado". Esto nos asustó a todos", contó la negociante. La madre de familia refirió que ella vive del día a día y que se le hace imposible poder reunir ese dinero para los delincuentes, por lo que teme por su vida y la de sus familiares. ▲

EN DISPUTA POR PASAJEROS

Acuchilla a compañero



PELEA DE MOTOTAXISTAS.

Un mototaxista acuchilló a otro de sus compañeros tras una presunta disputa por un pasajero. El hecho ocurrió cerca de la estación Bayóvar del Metro de Lima en San Juan de Lurigancho. Según testigos, el conflicto surgió cuando uno de los mototaxistas decidió adelantarse en la cola del paradero para asegurarse y conseguir pasajeros. Esta acción causó una discusión entre ambos trabajadores, cuando uno de ellos hizo uso de su arma blanca, atacando a su víctima en las piernas. ▲

el Popular | Martes 28 de enero del 2025 | Año 40 | Nº 14.769 | Director (I): Carlos Salinas Guerrero | Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A. | Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

"Algunos prefieren callar la verdad, por comodidad, presión o por miedo, pero el verdadero peligro es el silencio, ese que nos vuelve cómplices.

Nací con una voz y la uso cada noche para ayudarte a estar mejor informado, porque si tengo la verdad conmigo, nadie podrá silenciarme.

Juntos diciendo siempre la verdad."

Mávila Huertas



Atrevámonos



ESTE DOMINGO 8:30 p. m.

ESTE LUNES 9:45 p. m.

ATV ATV.pe



Nunca Más · Magaly ATV · Magaly ATV

EE.UU. IBA A DAR 600 MILLONES DE DÓLARES A PERÚ

No ayudará en lucha contra drogas

✚ Medida surge dentro del contexto de un ajuste en la política exterior que ordenó Donald Trump.

El ministro de Relaciones Exteriores, Elmer Shialer, confirmó que la administración del presidente Donald Trump suspendió la ayuda al Perú en los programas gestionados por la Agencia de Estados Unidos para el Desarrollo Internacional (USAID).

El gobierno de Estados Unidos fue uno de los principales financiadores de la lucha contra el narcotráfico en América Latina, proporcionando recursos y apoyo logístico, como helicópteros, para combatir los cultivos ilegales y las organizaciones criminales.

Pese a estos esfuerzos, el narcotráfico sigue siendo un problema persistente, especialmente en países como Perú y Colombia, donde las rutas de tráfico de drogas se sofisticaron y evolucionaron con el uso de nuevas tecnologías y estrategias.

"Han ordenado que se detenga por 90 días para reevaluar la emisión de fondos de ayuda hacia el exterior. Esto impacta, sin lugar a duda. Nosotros hemos pactado recibir 600 millones de dólares USAID hasta el 2030 y esto se ha detenido y se va a reevaluar", comentó el canciller Elmer Schialer a radio Exitosa.



EE.UU. SUSPENDE AYUDA AL PERÚ.

Qué es apoyo de USAID

USAID destaca que su apoyo al Perú está enfocado en la lucha contra el narcotráfico, por lo que ejecutó diversos programas como el de los cultivos alternativos en la zona del VRAEM, que sostiene una industria ilegal que promueve el crimen, daña el tejido social y degrada el medio ambiente.

POLÍTICAS DE TRUMP

Esta reevaluación de la ayuda, sumada a los cambios de política en la administración Donald Trump, refleja una preocupación por los resultados y la efectividad de las políticas implementadas hasta el momento.

En particular, los críticos señalan que, a pese al apoyo internacional, el narcotráfico sigue expandiéndose y adaptándose, lo que lleva a Estados Unidos a reconsiderar sus estrategias de cooperación.

Este ajuste no solo se limita a la lucha contra las drogas, sino que también se extiende a otras áreas de la política internacional, como las relaciones económicas y migratorias.

Un ejemplo reciente es la situación con Colombia, donde se vieron tensiones en torno a políticas migratorias y económicas, lo que resultó en un cambio de postura del presidente colombiano Gustavo Petro, ante las demandas de Estados Unidos. (Mario Palacios) ▲



EDMUNDO GONZÁLEZ PERMANECERÁ EN PERÚ EL 29 Y 30 DE ENERO.

PRESIDENTE ELECTO DE VENEZUELA

Edmundo González realizará visita a Perú

El presidente electo venezolano Edmundo González realizará una visita oficial al Perú el próximo 29 y 30 de enero, como parte de su gira en busca de apoyo internacional.

González Urrutia, que reivindica la victoria en las elecciones de Venezuela, visitó diversos países del continente luego de que Nicolás Maduro jurara como presidente, el pasado 10 de enero; hecho que fue cuestionado por gran parte de la comunidad internacional.

El político venezolano viajó a República Dominicana, a Panamá, a Argentina, a Uruguay y a Estados Unidos, donde participó en la investidura del presidente Donald Trump. ▲



SALE A LA LUZ AUDIO QUE LA INVOLUCRA

Implican a Dina Boluarte

Un nuevo audio compromete a Dina Boluarte, en el que el capitán PNP Junior Izquierdo, más conocido como "Culebra", refirió que la presidenta habría solicitado al ministro del Interior, Juan José Santiváñez, que retire al coronel Franco Moreno Panta porque se negó a darle información confidencial sobre la detención de su hermano Nicanor Boluarte.

"La tía me dice destruye, sácalo a Moreno, cholo de m**da", se escucha en el audio atribuido al titular del Mininter que emitió Cuarto Poder.

El ministro José Santiváñez se refirió a la denuncia. "El audio que se me atribuye no me pertenece", refirió. Para luego segurar que no es su voz y que incluso la grabación habría sido manipulada. ▲

JUAN JOSÉ SANTIVÁÑEZ NEGÓ QUE SEA SU VOZ LA QUE SE ESCUCHA EN EL AUDIO.

MINICHEF EN AYACUCHO

Conquistan paladares



MIDIS LANZÓ ACTIVIDADES EN 18 REGIONES DEL PAÍS.

A más de 3500 msnm, el Tambo Sachabamba, en Huamanga, Ayacucho, niñas pusieron manos a la obra en su primera clase del taller de minichefs, uno de los cursos que se dicta en las vacaciones útiles, iniciativa promovida por el Programa Nacional PAIS del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social (Midis) y que se desarrolla en 200 Tambos distribuidos en zonas rurales de 18 regiones.

Con mucho entusiasmo, los pequeños prepararon una deliciosa ensalada con productos nutritivos como el atún con papitas picadas y quinua. Para el toque dulce, los minichefs crearon una refrescante ensalada de frutas con arándanos, plátano, manzana y yogur, postre saludable que conquistó a todos durante el lanzamiento oficial de los talleres de vacaciones útiles. ▲

12 MIL CONNACIONALES FUERON DEPORTADOS DESDE EL 2022

300 mil peruanos están indocumentados en EE.UU.

✚ Gobierno recibirá a ciudadanos que sean deportados de Estados Unidos.



El canciller Elmer Schialer reveló que desde agosto de 2022, al menos 12 mil peruanos fueron deportados desde Estados Unidos. La mayoría de estos casos se debió a infracciones migratorias, que si bien es considerado un delito en Estados Unidos, en el Perú es catalogado como una falta. Es decir, no supone el inicio de proceso penal.

El funcionario nacional advirtió sobre la cantidad de ciudadanos nacionales que se encuentran en situación de indocumentados. En diálogo con Latina indicó que actualmente 300 mil peruanos podrían ser deportados por el gobierno de Donald Trump.

El Ministerio de Relaciones Exteriores, en vista de las deportaciones que realizará la administración Trump, recomienda en caso algún ciudadano peruano sea detenido por el Servicio de Inmigración y Control de Aduanas (ICE), debe mantener la calma, no mentir ni entregar documentos falsos. (Mario Palacios)



Muchos viven por la legal

Según cifras del INEI, se estima que en Estados Unidos viven aproximadamente 1.060.000 peruanos, de los cuales entre 20% y 30% se encuentran en situación irregular.

MINEDU ABRE PROCESO DISCIPLINARIO EN AMAZONAS

Protege a estudiantes



BUSCAN ENTORNOS EDUCATIVOS SEGUROS.

El Ministerio de Educación (Minedu) desplegó un esfuerzo sin precedentes en la provincia de Condorcanqui para garantizar entornos educativos seguros y de calidad para los estudiantes de comunidades awajún y wampis. Se bloqueó a 469 docentes denunciados por violencia sexual en Condorcanqui y a 1428 docentes en el país por delitos graves, incluyendo agresión sexual y terrorismo. Además, se logró la separación preventiva de 139 docentes y la resolución de contrato de 10 de ellos por denuncias de violencia sexual, con lo que se asegura que no puedan regresar a las aulas.

Entre junio y noviembre de 2024, el Minedu desarrolló talleres y capacitaciones que beneficiaron a 444 docentes de 57 instituciones educativas.

EN CORTO

PERUANOS SE CORREN DEL MATRIMONIO

Cada vez son menos los peruanos que quieren entrar a la Iglesia de blanco. Actualmente hay 19 millones de solteros mayores de 18 años en todo el país, según Reniec. Cada vez más peruanos apuestan por la convivencia como alternativa. Muchos tienen claro que antes de dar el gran paso se tiene que pasar el gran filtro de la convivencia, aunque muchos también deciden quedarse en esa etapa. Parejas mayores aconsejan que la comprensión y comunicación es fundamental para durar varios años.

PROBLEMA ES POR BASURA ACUMULADA CERCA

Plaga de ratas invade condominio en Los Olivos



VECINOS DENUNCIAN QUE ROEDORES INGRESAN A SUS CASAS POR LAS PAREDES.

Vecinos de Los Olivos están aterrados porque una plaga de ratas invadió el condominio Las Torres. Los moradores encontraron heces de los roedores en áreas donde juegan los niños.

Denunciaron que el problema se origina en la basura acumulada en los alrededores, lo que atrae a los roedores y genera preocupación por enfermedades y posibles mordeduras.

Según las imágenes que difundió Buenos días, Perú, se aprecia cuando las ratas trepan por las paredes para ingresar a distintos ambientes del condominio. Los residentes temen por la salud de los niños, pues encontraron heces de los roedores en áreas de juego, lo que representa un riesgo de enfermedades.

RECIBIRÁ A COLOMBIANOS EXPULSADOS DE ESTADOS UNIDOS EN AVIONES MILITARES

Colombia aceptó términos de Trump sobre deportaciones

✦ Gustavo Petro dio marcha atrás ante subida de aranceles.

BOGOTÁ. Colombia dio marcha atrás y acordó aceptar a sus ciudadanos deportados en vuelos militares, después de que el presidente estadounidense Donald Trump amenazara con imponer sanciones.

La administración Trump suspenderá los aranceles planificados y la mayoría de las sanciones, según un comunicado de la Casa Blanca.

Minutos después, el canciller de Colombia, Luis Gilberto Murillo, confirmó que su país da por "superado el impase" con Estados Unidos y acepta los términos de la política de repatriación de Trump.



LA CASA BLANCA INDICÓ QUE COLOMBIA ACEPTÓ DEPORTACIÓN DE SUS CIUDADANOS.

"Seguiremos recibiendo a los colombianos que retornen en condición de deportados", aseguró el diplomático en una rueda de prensa.

"Los eventos de hoy dejan en claro al mundo que Estados Unidos es respetado nuevamente", agregó. ▲

EN CORTO

AVIÓN SE ESTRELLÓ EN COREA DEL SUR POR CULPA DE PATOS

COREA DEL SUR. El primer informe sobre el accidente del avión de Jeju Air en diciembre pasado en Corea del Sur, confirmó impactos de aves en los motores del avión, los funcionarios aún no determinaron la causa del accidente que mató a todas, excepto a dos de las 181 personas que iban a bordo. El informe indicó que se encontraron plumas y manchas de sangre de ave en ambos motores. "Se identificó ADN de aves que habitan en el lago Baikal", señaló el informe, refiriéndose a un ave migratoria. (A.P.)

CONDUCTOR IBA A EXCESIVA VELOCIDAD

Bus se desbarranca y deja 19 fallecidos



TRAGEDIA ENLUTA A PUEBLO BOLIVIANO.

POTOSÍ. El chofer de un autobús perdió el control hasta desbarrancarse y volcarse, aparentemente por exceso de velocidad, dejando al menos 19 personas muertas.

El fatídico accidente ocurrió el último domingo 26 de enero, cuando un autobús que cubría la ruta entre La Paz y Villazón, limítrofe con Argentina, y carretera que conecta a los municipios bolivianos de Uyuni y Atocha, perdió el control de la unidad en una curva.

El bus que pertenecería a la empresa Panamericana, que iba con 31 pasajeros, terminó volcándose en la ruta dejando al menos 19 fallecidos. El chofer de 24 años resultó herido y fue detenido. ▲

DALIA DURÁN

CRITICADA POR LUCIRSE CON JOHN KELVIN

✚ Cubana y cantante grabaron polémico tiktok sobre la "violencia de pareja".
✚ Durán generó total indignación en las redes sociales.

Omar Lozano.

¡Ya no tiene dignidad! Tras aparecer juntos en una conocida cebichería, Dalia Durán y John Kelvin nuevamente generan indignación entre el público debido a que aparecieron juntos en un video de TikTok, en el que bromean sobre la "violencia de pareja", al ritmo de una canción antigua de Celia Cruz.

Después de mostrarse juntos en la inauguración de la cebichería del "Churrito" Hinostroza, el cumbiambero y la cubana decidieron grabar juntos un video bailando, demostrando supuestamente que ya recuperaron la amistad entre ambos.

"Si tu marido te pega, dale golpes tú también. Si no puedes con la mano, métele con la sartén", dice parte de la letra de la canción, hecho que generó el repudio del público en general.

"No tienes nada de dignidad", "No es un chiste jugar con el tema de la violencia", "Son tal para cual, tremendos tóxicos", "Haciendo perder el tiempo al Ministerio de la Mujer", "Ambos necesitan ayuda profesional", dicen los comentarios.



GENERÓ GRAN INDIGNACIÓN POR SU ACTITUD.

"Estás mal de la cabeza"

Rodrigo González también cuestionó el comportamiento de Dalia Durán y grabar un video con John Kelvin. "No es gracioso, no tiene color, no es humor, no es divertido, estás mal de la cabeza, pide ayuda", dijo el popular Peluchín.

"ES UNA BURLA TOTAL"

Por su parte, Karla Tarazona expresó su indignación ante la publicación de Dalia Durán y John Kelvin.

"Ni de chiste haría algo así después de haber pasado por situaciones similares. Es una burla total. Seguro en su cabeza pensó que iba a ser divertido, pero esto no da gracia. Detalle importante: es John quien subió ese video", remarcó.

CHRISTIAN CUEVA

AMIGO DE PAMELA QUISO CONCILIAR CON ALADINO

✚ "Si le incomodó algo, que me lo diga", sostuvo.



¡Metió su cuchara! Después de que Christian Cueva revelara que Luis Fernando Rodríguez, amigo de Pamela López, le enviara un mensaje de texto a su celular, el empresario se pronunció sobre el contenido del mensaje.

El popular "Diablo" consideró que si el futbolista decidió hacer público el mensaje sus razones tendrá, aunque no entiende cuáles son los motivos para revelar el mensaje escrito el año pasado.

"Si algo le incomodó, que me lo diga a mí. Eso hace un caballero, un hombre, una persona educada", comentó el empresario al programa *Amor y fuego*.

En el contenido de los mensajes se puede apreciar el deseo de Luis Fernando Rodríguez de que el popular Aladino entienda la situación de la madre de sus hijos y que puedan llegar a un acuerdo, por el bienestar de sus seres queridos. (O.L.) ▲

ALFREDO BENAVIDES

SIGUE EN LA MIRA DEL PJ

✚ Piden ampliar su impedimento de salida.

El Ministerio Público solicitó al Poder Judicial que amplíe por 12 meses la orden de impedimento de salida del país que pesa contra el cómico Alfredo Benavides.

La medida forma parte de la investigación preparatoria que se le sigue al imitador por el presunto delito de lavado de activos vinculado al ex alcalde de San Juan de Lurigancho, Carlos Burgos.

El requerimiento fue hecho por el fiscal Carlos Puma Quispe del Cuarto Despacho de la Segunda Fiscalía Supraprovincial Corporativa Especializada en Delitos de Lavado de Activos. (O.L.) ▲



CÓMICO NO PUEDE SALIR DEL PAÍS.

PACO BAZÁN

"LO QUE SE VE, NO SE PREGUNTA"

✚ Conductor rompió su silencio y habló sobre cena romántica que tuvo con Susana Alvarado. ✚ "Nos estamos conociendo. Vamos despacio", dijo.

Omar Lozano.

¡Lento, pero seguro! El conductor Paco Bazán y la cantante Susana Alvarado se convirtieron en el centro de atención el último fin de semana, luego de que ambos fueron captados compartiendo una velada romántica en un conocido bar en San Isidro.

Sin embargo, el presentador de ATV habló en el programa de Edwin Sierra en radio Nueva Q sobre su reciente salida con la vocalista de Corazón Serrano, dejando entrever que sí habría algo más que una simple amistad con ella.

"Lo que se ve, no se pregunta (risas). Esa noche fuimos también a cenar y luego al bar", expresó en el espacio radial Qumbias y Risas, dejando entrever que la química entre ellos es evidente.

Además, el ex arquero de Universitario precisó que con la intérprete están en un proceso de conocerse mutuamente, afirmando que ambos prefieren ir despacio.

"NO LE DI ESAS FLORES"

"Es una amiga. Nos estamos conociendo. Vamos despacio", añadió bastante nervioso el conductor del programa *ED: en otras canchas*.

Susana Alvarado sorprendió a sus seguidores tras publicar una serie de fotos en las que se le ve muy feliz con su ramo de girasoles, romántico detalle que demuestra que una persona está muy interesada por ella.

Sin embargo, Paco Bazán también aclaró que él no fue la persona que le regaló las flores a la cumbiambera.

"Qué bonitos... buen gusto. ¿Si y... regalé? Eso tien... preguntarle a ell... sabía de eso", sos...

Los quiere juntar

Magaly Medina anunció su regreso el 3 de febrero con la nueva temporada de su programa y tendría como invitados especiales a Susana Alvarado y Paco Bazán. Sin embargo, el deportista habría optado por rechazar la invitación de su "madrina".

VANESSA SABA

"LOS HATERS SON CONTRADICTORIOS"

✚ Actriz dijo que la gente no ve las producciones si los actores son nuevos.

¡Defiende a sus colegas! Vanessa Saba volvió a nuestra televisión con un divertido personaje en *Nina de Azúcar*, que se emite de lunes a viernes a las 9:30 p.m. por América.

La actriz aclaró que no existe una marginación hacia los actores nuevos.

-Vuelves a nuestra TV con Nina de Azúcar.

-Es muy lindo y divertido, como es una comedia de enredos grabamos por lo general en grupo. Me divierto un montón y me está sirviendo para hacer comedia.

-¿Cómo se llama tu personaje?

-Mariella es una villana cómica que se comporta como una niña engreída. Le tiene cólera a Nina (Patrica Barreto) porque le ha quitado la atención de todo el mundo.

-¿Estás radicando en México?

-Ya me siento un poco más adaptada, México es un país muy grande y la competencia es muy fuerte. Tuve la suerte de grabar proyectos muy bonitos para Televisa, además he grabado una película con Kate del Castillo.

-Se habla de que en el Perú siempre actúan los mismos actores.

-Eso es mentira. Cuando hay producciones con gente nueva el público no las ve, los trolls y haters son un poco contradictorios. Eso no pasa solamente en el Perú, sino en todo el mundo. (O.L.)



ELLA ENCARNA A MARIELLA EN NINA DE AZÚCAR.

YOU SALSA

ESTRENA "DUTTY LOVE"

La orquesta You Salsa sube la temperatura del verano con el estreno de su nueva producción musical: *Dutty Love*, salsa fusión con ritmos urbanos perfectos para bailar en la arena, el sol y la playa.

Dutty Love es el icónico tema interpretado por la dominicana Natti Natasha, canción que la llevó a la fama y a los primeros lugares en los rankings musicales a nivel mundial al inicio de su exitosa carrera.

"Estamos emocionados con el primer estreno del año y vienen más canciones nuevas", precisan sus vocalistas Mafer Portugal, Arnold Shak y Alexis Pazos.

You Salsa se presentará en vivo este sábado 8 de febrero y compartirán escenario con el reconocido salsero puertorriqueño Maelo Ruiz en el C.C. Arena en Barranco. (O.L.)



LANZAN NUEVA CANCIÓN.

OTRO CANDIDATO PARA DIRIGIR A PERÚ

Tite entró EN EL BOLO

Presidente de la FPF se reunirá con el DT brasileño para ofrecerle el cargo.

En la Federación Peuana de Fútbol (FPF) se siguen sumando nombres para agarrar el buzo de la selección nacional absoluta.

Cuando todos imaginaban que el argentino José Néstor Pekerman estaba a un paso de poner la firma, ahora surgió otro candidato para llegar a la Videna y dirigir a Perú en lo que resta de las eliminatorias al Mundial 2026.

De esta manera, según se supo, el brasileño Tite entró en la lista de candidatos. Incluso se habla de una posible reunión entre el entrenador y el presidente de la FPF, Agustín Lozano.

REUNIONES

El titular de la FPF, la semana pasada habría tenido una reunión con José Néstor Pekerman, a quien le habría mostrado el plan que tendrían con él de aceptar el cargo en la dirección técnica de Perú.

Esa reunión es parte de la agenda que mantiene el alto directivo del balompié nacional. Por eso, se espera que en el transcurso de los días se concrete la reunión con Tite, para conocer sus impresiones en caso se le ofrezca reemplazar a Fossati como DT de Perú.

No se descarta que otros entrenadores también estén en la órbita de la FPF.

La selección peruana se encuentra en el último lugar de las eliminatorias sudamericanas y debe prepararse para la siguiente fecha doble en marzo, donde la representación nacional recibirá como local a Bolivia y luego tendrá que viajar a Venezuela.

El equipo bicolor se juega las pocas posibilidades que le quedan para aspirar a un cupo al Mundial que se jugará en Norteamérica.

'U' ya tiene a Carabalí

Universitario llegó a un acuerdo total con el futbolista ecuatoriano José Carabalí, que últimamente se desligó del club japonés Nagoya Grampus.

El futbolista de 27 años será el último extranjero en llegar a la 'U' para esta temporada, en la que el cuadro crema competirá en la Liga 1 y en la Copa Libertadores.

Tras jugar por diferentes clubes en Ecuador, en 2024 el extremo ecuatoriano fue contratado por Always Ready, donde jugó 25 partidos y anotó un solo un gol.

Después de su etapa por el fútbol boliviano, el nacido en Esmeraldas fue transferido al Nagoya Grampus, donde no logró la continuidad que esperaba. Su único cotejo con ese cuadro se disputó el 4 de setiembre del año pasado, en el enfrentamiento contra Sanfrecce Hiroshima.

Ceppelini: "Trato de ayudar al equipo"

El volante uruguayo Pablo Ceppelini causó buena impresión en su primer partido en Alianza Lima. El volante charrúa fue uno de los jugadores destacados en el empate 1-1 ante LDU en Ecuador.

"Fue un partido que nos sirvió mucho para prepararnos físicamente. Sabemos que en 10 días tenemos un partido ante Nacional de Paraguay, y el equipo debe acoplarse y conocerse", sostuvo Ceppelini.

"Trato de siempre ayudar al equipo, es lo que me gusta hacer. Me sentí muy bien, hace algunas semanas que vengo preparándome de gran manera, y tenía muchas ganas de jugar", agregó el futbolista de 33 años.



Ceppelini, además, sostuvo que llegará bien físicamente para los compromisos que Alianza disputará contra Nacional de Paraguay, correspondiente a la fase 1 de la Copa Libertadores.

NEYMAR VUELVE A BRASIL

Próximo a regresar al Santos

Astro brasileño volvería al equipo que lo lanzó al estrellato.

El retorno de Neymar a Santos se convirtió en uno de los grandes entretelones del mercado de fichajes. Hace una semana su llegada parecía cerrada, después se enfrió ante la dificultad del acuerdo y ahora de nuevo está encaminada.

La estrella brasileña dejará Al-Hilal y vestirá de nuevo la camiseta del Peixe.

Si cuando el rumor del regreso al equipo donde se formó tomó fuerza, se habló de una cesión de seis meses, ahora no estaría tan clara esa situación. Santos buscaría una estancia más prolongada del delantero para afrontar la temporada con mayores garantías.



NEYMAR LA ROMPIÓ EN SANTOS.

Fabrizio Romano fue quien dio los últimos detalles de la operación y confirmó que durante esta misma semana se deben pulir los últimos detalles entre clubes. Desde el pago del cuantioso salario a la forma en la que se concretará el traspaso.

Neymar dio el sí a Santos y aunque en una entrevista con Romario confirmó sus dudas sobre si regresar al club donde ya conquistó la Copa Libertadores o jugar para Flamengo, parece que finalmente intentará recuperar su nivel en Vila Belmiro.


VENCIÓ A PEÑAROL.

DE LA SUPERCOPA DE URUGUAY

Nacional campeón

MONTEVIDEO. En una nueva edición del fútbol uruguayo, Nacional derrotó 2-1 a Peñarol en el Estadio Centenario y se alzó con la Supercopa de Uruguay.

Los "carboneros" empezaron atacando, pero no pudieron batir al portero Luis Mejía. Mientras que a los 38', de penal, el "Diente" López abrió el marcador para el Tricolor y Jeremía Recoba puso el 2-0 a los 43 minutos.

En el complemento, el cuadro aurinegro fue mucho más ofensivo, Diego García pudo descontar a los 71' y sobre el final lo siguió intentando sin mayor éxito. En los descuentos fueron expulsados Nicolás López y Diego Herazo en Nacional, y Rodrigo Pérez y Javier Cabrera en Peñarol.



Sigue en recuperación

"La recuperación avanzando como queremos, todavía queda un camino largo por delante, pero es día a día y esperamos volver pronto a los campos de juego. Viene bien, pero quedan todavía unos meses para volver a jugar", declaró el goleador de Melgar, Bernardo Cuesta.



Boys sin licencia

La Federación Peruana de Fútbol (FPF), a través de un comunicado, informó que no devolverá la licencia al club Sport Boys. Y explicó que esa decisión responde a los problemas económicos que atraviesa el equipo rosado. De esta manera, el cuadro porteño no podrá jugar en el torneo.


QUIERE GANARSE EL CARIÑO DE LOS FANÁTICOS.

CATRIEL CABELLOS EN CRISTAL

Agradece a los hinchas

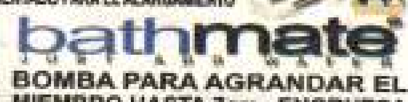
Sporting Cristal presentó como último refuerzo de la temporada 2025 a Catriel Cabellos. El jugador que pertenece a Racing Club, con pasado en Alianza Lima, ahora se viste de celeste y ya tuvo dos partidos ante la mirada de los hinchas que se hicieron presente en el estadio Alberto Gallardo.

"Estoy muy agradecido con la hinchada porque sé que fue un poco una incertidumbre mi llegada, pero le agradezco el apoyo y desde mi lado voy a entregar todo para devolverle un poco de lo que me dan", declaró el futbolista que en 2024 defendió la divisa de Alianza Lima.

De otro lado, el primer partido de Sporting Cristal en el Torneo Apertura 2025 de la Liga 1 será ante Alianza Universidad. Falta la confirmación al 100% de la sede, ya que está entre Huancayo y Huánuco. Lo cierto, es que este cotejo está pactado para el domingo 9 de febrero a las 13:00 horas.







LAS RECETAS MÁS CREATIVAS Y EXQUISITAS SE ENCUENTRAN DISPONIBLES EN EL POPULAR

Guiso de coliflor: ligero, saludable y lleno de sabor



POTENCIA EL SABOR DE TU PLATILLO AGREGANDO CARNE O VEGETALES COCIDOS.

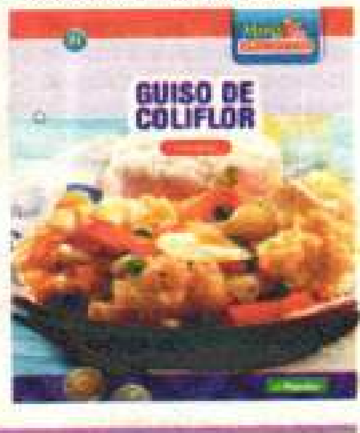
Alannis Castañeda Saavedra.

El Popular les trae la nueva edición de láminas coleccionables **Menú económico** y recetas para negocios, donde encontrarás los pasos e ingredientes para realizar platillos y postres más deliciosos y nutritivos. Son más de 60 preparaciones por aprender; además, incluye tips de emprendimiento. De esta manera, podrás generar ingresos desde la comodidad de tu hogar.

COCINA CON AMOR

El guiso de coliflor es un plato sencillo y tradicional que ha sido parte de muchas culturas por su versatilidad y sabor. Este guiso se adaptó a las cocinas locales, convirtiéndose en una opción ideal que se disfruta en familia y con mucho gusto.

La coliflor, protagonista de este guiso, es un alimento lleno de beneficios. Es rica en vitaminas C y K, contiene antioxidantes y fibra, lo que ayuda a fortalecer el sistema inmunológico y mejora la digestión. ¡Corre por tu diario al quiosco más cercano!



Reportero cuidadano

Manda tus denuncias, fotos y videos a nuestro WhatsAp: 941 000 000 y nos encargaremos de darlos a conocer para que las autoridades tomen nota y actúen como corresponde. Somos tu voz ante las injusticias. ¡Confía en tu diario favorito!

HAZLO TÚ MISMO: Crea ovejitas con rollos de papel higiénico





1. Comienza a recortar el rollo a la mitad, con la ayuda de un adulto. Después, empieza a desglosar el algodón para crear el pelaje.



2. Una vez que tengas listo el algodón, procede a pegarlo con un poco de goma en el rollo con ayuda de un pincel.



3. Para la cara, utiliza cartulina negra, corta un círculo pequeño y dos rectángulos para las orejas. Pega los ojos.



4. Para sus patas, utiliza los limpiapipas. Procede a cortar a la mitad y a doblar en forma redonda. ¡Ya va quedando!

5. Al tener el rostro y las patitas de nuestra ovejita, vamos a pegarlos cuidadosamente en el rollo con el algodón, ¡y listo!

Materiales

- Rollo de cartón (del papel higiénico).
- Tijeras (con la supervisión de un adulto).
- Lápiz.
- Algodón.
- Goma o silicona líquida.
- Un pincel delgado.
- Un trozo de cartulina negra.
- Un par de ojos móviles pequeños.
- Dos limpiapipas negros.



¿Sabías que?

Utilizar materiales reciclados en manualidades es una forma creativa de cuidar el medio ambiente, ya que se reduce la cantidad de residuos que terminan en los vertederos. Además, fomenta la sostenibilidad al darle una segunda vida a objetos que ya no se utilizan. Este enfoque también potencia la creatividad de los más pequeños, ya que invita a transformar lo común en algo único y funcional.

Se requiere la supervisión de un adulto

A tener cuidado
Un patrón de alimentación saludable para pacientes con cáncer limita o no incluye: carnes rojas y procesadas, bebidas endulzadas con azúcar, alimentos altamente procesados y productos de granos refinados.



El dato
El yogur griego tiene un alto contenido de proteínas.

Lo bueno de
Apio Debido a la apigenina que es un neuroprotector y podría ayudar contra la ansiedad y el insomnio.



EXISTEN MUCHOS MITOS RESPECTO A LOS ALIMENTOS CONGELADOS

¿Son buenas las frutas y verduras congeladas?

✚ Una nutricionista nos da la respuesta sobre el consumo de estos alimentos.

Zoraida Peña H.

"Las frutas y verduras congeladas son menos nutritivas que las frescas", este es un mito que no tiene nada de cierto. Frescas o congeladas las frutas y verduras siguen conservando sus propiedades.

La pequeña ventaja de las congeladas es que postergan por un poco más de tiempo la descomposición de los alimentos.

"Es una alternativa práctica, higiénica y económica el consumo en este formato de congelados. Se pueden preparar un sinfín de recetas ricas, nutritivas y fáciles de elaboración", refiere la nutricionista Jenny García.

"La pérdida de nutrientes no es de consideración y, por lo tanto, se aconseja su consumo con total seguridad. Con las condiciones óptimas, se conservan bien los nutrientes, el sabor y la textura de los alimentos", refirió la especialista en frutas frescas y congeladas de Alyssol.

La nutricionista advirtió que hay alimentos que no se deben congelar como la lechuga, el pepino, el tomate, la espinaca y las frutas mezcladas con agua, es mejor en concentrados, troceadas o pulpa.



SI CONGELAS FRUTAS Y VERDURAS DEBES LAVARLAS MUY BIEN ANTES.





Comer bien

Ana Cristina Gutiérrez (*)

LA NUTRICIÓN PARA UNA VIDA PLENA

La nutrición no solo depende de lo que comemos, sino de cómo nuestro cuerpo utiliza los alimentos para el crecimiento, la reparación celular y el metabolismo. Este enfoque integral asegura que el organismo reciba los nutrientes esenciales para un estado óptimo de salud. Para alcanzar esta meta, es vital integrar elementos clave como proteínas, alimentos funcionales, fibra y grasas saludables en nuestra dieta diaria. Sin embargo, la salud integral va más allá de la comida: requiere ejercicio regular, un buen descanso y manejo del estrés. La nutrición consciente, más que una resolución, debe ser un compromiso continuo con nuestro bienestar.

* Nutricionista

COLECCIÓN: 2 Familia bien alimentada

Receta del Instituto Nacional de Salud

Choclo con crema de pimiento

INGREDIENTES

- Un choclo desgranado.
- Una tza. de leche evaporada.
- 2 tajadas de queso fresco.
- 2 paquetes de galletas de soda.
- Un pimiento mediano.
- 4 huevos duros.
- 4 aceitunas.
- Aceite vegetal.
- Sal y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Poner a sancochar el choclo desgranado y reservar. Lavar y despepitar el pimiento, poner a sancochar. Luego licuar pimiento con leche, galletas de soda, queso y condimentar con sal y pimienta. Ir agregando en forma de hilo aceite hasta obtener la consistencia espesa deseada. Una vez lista, bañar los granos de choclo con la crema y servir con huevo cortado a la mitad y aceitunas.

Secreto del chef
Puedes cambiar el pimiento por rocoto pasado también por agua caliente sin pepas ni venas, a menos que quieras algo más picante.

TIPS

1 ¿SABES QUÉ ES EL GLUTEN?

El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, el centeno, la cebada y la avena. Los alimentos que contienen gluten incluyen pasta, pan, galletas saladas, cereales, pero también está oculto en algunos alimentos como algunas sopas enlatadas, salsa de soya, regaliz, algunos chocolates, aderezos para ensaladas y más.



2 LA DIETA DE LOS DIABÉTICOS

Los alimentos ricos en proteínas son una parte importante de un plan de alimentación bajo en carbohidratos. Se recomiendan carnes magras como pollo, pavo, pescado y mariscos, así como huevos y queso. Se recomiendan grasas y aceites saludables como aceite de oliva, palta, nueces, semillas y aceitunas.



3 EL CONSUMO DE LA ALBAHACA

La albahaca es una hierba fresca que es perfecta no solo con las pastas sino también para incluirla en diversos complementos. Combina bien con verduras (incluyendo coliflor, maíz, pepinos, berenjenas, arvejas, patatas, espinacas, tomates y calabacines), frutas, cereales, legumbres, huevos, queso, pollo y atún.



Gaturro



Sudoku

			3	4		5	8	
	3	8				6		
4		5		9	7	2		
		9		7			2	8
		7	2	5			1	6
	1	3			4			
				6		1	7	
9	2	6		3	1		4	
5					8	9		

¿Quién lo dijo?

"Echarle la culpa a la madre es sólo una forma negativa de aferrarse a ella."

- Nancy Friday
- Helena Blavatsky
- Carl Gustav Jung



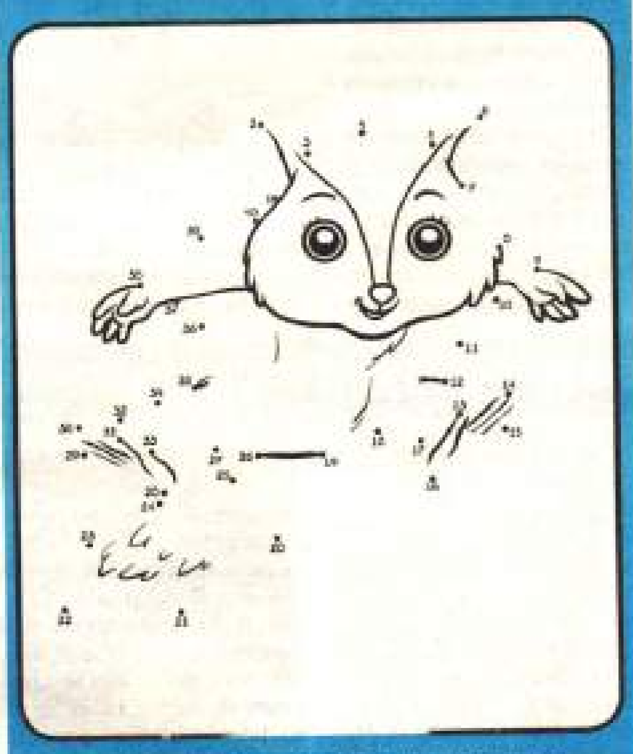


Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

chiste

El pingüino despistado

—¿Qué hace un pingüino en el desierto?

—¡Se derrite de la emoción!

acertijo

De puntillas

¿Por qué se baila el ballet de puntillas?

Soluciones de ayer





El acertijo: Porque el agua que nos queda en la piel absorbe parte de nuestro calor al evaporarse, y con ella perdemos más de un 20% de nuestro calor corporal. En rigor es como si sudásemos.

¿Quién lo dijo?: Jean Baudrillard.

Sopa de letras

R	J	P	Y	I	Q	Z	C	E	B	N	I	L	S	O	S	E	R	G	O	R	P	U	K
A	H	J	K	G	Q	U	E	I	S	A	N	M	L	Z	S	B	S	A	T	N	E	V	X
T	S	P	R	A	R	O	L	A	V	B	T	E	V	X	E	T	R	L	G	P	T	C	M
O	S	E	E	J	L	E	V	I	N	A	E	Z	O	P	N	V	U	T	W	M	N	S	H
G	F	L	R	X	I	J	X	Z	V	C	L	S	L	M	O	G	U	K	R	P	E	O	H
I	T	B	O	P	P	Y	J	X	N	A	I	U	B	H	I	N	F	X	G	V	M	S	Z
Y	T	W	D	O	M	R	M	L	P	M	G	L	H	C	S	M	U	D	B	X	A	F	Z
A	K	O	A	V	N	E	E	J	Q	E	E	Y	P	C	I	S	I	F	T	U	I	I	V
A	N	M	C	Z	L	R	G	S	O	D	N	Q	E	P	C	V	B	I	D	P	V	C	W
G	Q	L	I	Y	A	N	M	H	A	I	C	R	J	A	E	I	T	J	Z	O	E	L	P
T	C	L	D	D	M	V	B	N	R	D	I	X	R	R	D	E	U	A	J	R	R	A	O
G	J	W	N	H	O	Y	U	Z	N	O	A	E	S	P	Q	I	F	D	S	E	P	V	R
I	O	Z	I	U	L	F	R	M	P	R	A	A	J	B	V	S	E	O	H	Y	X	E	C
Q	I	M	X	D	N	L	Z	R	I	S	S	C	F	W	M	E	D	I	D	A	O	S	E
T	C	S	C	N	E	T	N	E	M	L	A	M	R	O	N	I	R	W	D	J	B	T	N
O	I	V	S	O	V	I	T	E	J	B	O	S	K	J	M	W	Q	E	G	D	V	T	T
M	V	N	O	O	Y	L	D	N	Z	O	T	N	E	I	M	I	D	N	E	R	Y	G	U
A	R	I	T	K	C	C	E	C	L	W	F	G	T	R	M	N	U	J	I	O	Y	A	A
V	E	H	U	Z	O	E	X	Q	D	V	E	N	U	Z	W	D	B	T	L	I	R	M	L
G	S	Y	R	O	M	F	P	Q	X	S	J	H	F	Z	A	V	E	T	P	W	B	C	E
L	M	O	F	X	P	O	T	C	U	D	O	R	P	Z	O	S	E	C	O	R	P	D	S
W	E	F	O	J	R	Q	C	M	K	H	X	L	O	G	I	S	T	I	C	A	V	F	J
K	U	C	Z	B	A	W	I	H	Q	P	E	C	L	I	E	N	T	E	N	T	M	U	I
G	C	J	O	Q	S	S	Y	F	Z	X	K	V	R	L	A	P	E	D	B	T	B	M	Z

INDICADOR CLAVE DE RENDIMIENTO

- ☐ ÁREAS
- ☐ CLAVE
- ☐ CLIENTE
- ☐ COMPRAS
- ☐ DECISIONES
- ☐ DIVERSAS
- ☐ EMPRESA
- ☐ EXPRESA
- ☐ FIJADO
- ☐ FRUTOS
- ☐ INDICADOR
- ☐ INTELIGENCIA
- ☐ LOGÍSTICA
- ☐ MEDIDA
- ☐ MEDIDOR
- ☐ NIVEL
- ☐ NORMALMENTE
- ☐ OBJETIVO
- ☐ PORCENTUALES
- ☐ PREVIAMENTE
- ☐ PROCESO
- ☐ PRODUCTO
- ☐ PROGRESO
- ☐ RENDIMIENTO
- ☐ SERVICIO
- ☐ TOMA
- ☐ VALOR
- ☐ VENTAS

Consultorio sentimental

Me engañó con el pediatra de nuestro hijo

VÍCTOR (43). Doctora Cora, estoy molesto e indignado. La semana pasada, mi esposa me confesó que me fue infiel con el doctor que ve a nuestro hijo. Me comentó que fue desde hace un mes, y que al inicio ella empezó a sentir una pequeña atracción hacia él; después ambos intercambiaron números y empezaron a salir.

Lo que me ofende como esposo es que aprovechó las consultas de salud de nuestro hijo para cometer semejante barbaridad. También me reveló que estuvieron juntos más de una vez, pero que ahora se arrepiente de esas acciones. Yo ya no quiero verla más, pero me preocupa la estabilidad de nuestro único hijo.



RESPUESTA

Querido Víctor, lamento la situación. Sé que te sientes traicionado por lo que hizo tu esposa. Si deseas distanciarte emocionalmente de ella, estás en tu derecho, pero la estabilidad emocional del niño es lo principal. Asistan a un terapista y tomen la mejor decisión para el pequeño en medio de una separación.

Dra. Cora Sang | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com

ARIES: 21 mar. 20 abr.
Te está costando ordenarte y esto podría traerte extravío de información u olvidos, aprende a organizarte. Conoce a esa persona por los hechos y no por lo que parece, evitarás desilusiones.

TAURO: 21 abr. 21 may.
Estarías por asumir mayor responsabilidad, pero cuidado, podrías complicarte por la excesiva recarga. No te conviene guardar silencio si los juzgamientos de esa persona son errados.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Es probable que resuelvas los errores cometidos por terceros. No mezcles emociones y muestra tu capacidad. Necesitas eliminar de tu mente los recuerdos de esa mala experiencia amorosa.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Llega una oportunidad para generar dinero inmediato. La suerte empieza a estar a tu favor. Cambian los papeles, ahora esa persona tendrá el rol que interpretaste en el pasado, cuidado.

LEO: 23 jul. 23 ago.
No estás seguro de las decisiones que debes tomar a nivel laboral y esperarás un tiempo más para poder definir. No dejes que algún sentimiento desbordado te haga buscar a alguien del pasado.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Tienes en mente muchos temas personales que debes olvidar si deseas concentrarte en tus gestiones laborales. La presión es bastante y es necesario que te organices para que puedas avanzar.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Estarás buscando información y enviando mensajes para llegar a acuerdos, será un día de gestión y avances. Recibes la comunicación de alguien que se había alejado; llegan las aclaraciones.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
Ordena tu presupuesto, podrías exagerar en algunas compras y luego tendrías problemas para responder a otras necesidades. Todo empieza a ordenarse en tu vida familiar y sentimental.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
No serías flexible en temas económicos y esto traería tensiones con algún familiar, evita los pleitos. Podrías aferrarte a alguien que no responde a todas tus muestras de afecto, reflexiona.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Tendrás que negociar temas financieros con alguien astuto o poco transparente, actúa con cautela. Tu madurez y tranquilidad le dan seguridad a esa persona, será un día muy armonioso.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Una serie de sentimientos mezclados te harían actuar de forma hiriente o cortante con tus familiares, cuidado. Si mantienes la calma evitarás una pelea que podría separarte de un ser querido.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Llegan noticias muy favorables que te permitirán concretar en poco tiempo tus objetivos. Aunque esa persona muestre indiferencia, en el fondo le afecta la distancia que has tomado. Reflexiona.



LAGUNA MÁS GRANDE DE LA CORDILLERA BLANCA
"HORNO" EN INGLÉS
"ÚLTIMO" EN INGLÉS
AEROPUERTO DE LA PAZ, BOLIVIA "EL ..."
ACTOR EN "LA ÚLTIMA PROFECÍA" NICOLÁS ...
CAYÓ EN 1989: EL ... DE BERLÍN
SENTIDO DE POLOMNA
GARANTIZAR POR MEDIO DE AVAL
FUNDADOR DEL GRUPO ALIBABA, JACK ...
"ELOGIAR" EN INGLÉS
"UNO" EN NÚMEROS ROMANOS
FUE UN POLÍMATA ITALIANO, LEONARDO ... VINCI
TEMA DE SEBASTIÁN YATRA "MODO ..."
"DEDO DEL PIE" EN INGLÉS
ESPOSO, CÓNYUGE
"ROLLO" EN INGLÉS
ACTOR PERUANO EN "PADDINGTON EN PERÚ" CARLOS ...
ABREVIATURA DE "TEENAGER" (ADOLESCENTE EN INGLÉS)
"ARABE" EN INGLÉS
"EL QUE RÍE ÚLTIMO, ... MEJOR"
"AÑO" EN PORTUGUÉS
"LAVAR" EN INGLÉS
"DIEZ" ROMANOS
ESTADO DEL MEDIO OESTE DE EE.UU.
NAIPE DE LA BARAJA
"JUEGO TERMINADO" EN INGLÉS: GAME ...
"EL OCTAVO PASAJERO"
RELIGIÓN BASADA EN EL CORÁN
INEVITABLE, INELUDIBLE
MÚSICO DE LA BANDA THE BEATLES, ... STARR
OXÍGENO
PRINCESA DE "FROZEN"
"FRUTO DEL DIABLO"
MONEDA OFICIAL DE RUMANIA
3ª CIUDAD DE COLOMBIA
44° PDTE. DE EE.UU., BARACK ...
ALEACIÓN DE COBRE Y ZINC
"MUCHO" EN INGLÉS
CANTA "GUASA GUASA", ... CALDERÓN
FILME DE AKIRA KUROSAWA
"AÑO" EN INGLÉS
QUE NO HA RECIBIDO LESIÓN O DAÑO
ORO
"EL QUE OTORGA"
FILME CON MALCOLM MCDOWELL "LA ... MECÁNICA"
ENTRE LA "Q" Y LA "S"
JUEGO DE CESTA PUNTA O JAI ...
CLUB DE FÚTBOL ITALIANO, ... DE MILÁN
"TRISTE" EN INGLÉS
FILME DE 2023 "LA SOCIEDAD DE LA ..."
"OTRO" EN ITALIANO
ACTRIZ EN "ORGULLO Y PREJUICIO" ... MALONE
RÁPIDO, RAUDO, VELOZ
PREFIJO QUE SIGNIFICA "DIOS"
"COMISIÓN DE LA VERDAD Y RECONCILIACIÓN"
CANTA "COSAS DEL ALMA" ... FELICIANO

LA ÚLTIMA

■ PERÚ. Una escalofriante leyenda circula en los Andes de Perú, donde se asegura que una pareja de novios fue convertida en piedra tras entrar en una mina abandonada conocida como Vicunita.



Reclama ser la más anciana del mundo

■ RÍO DE JANEIRO. A dos meses de cumplir 120 años, Deolira Glicería Pedro da Silva, bisabuela del estado brasileño de Río de Janeiro, se apresura a ser reconocida como la persona viva más anciana del mundo por Guinness World Records. La institución cuenta actualmente con otra brasileña, Inah Canabarro Lucas, monja del sureño estado de Río Grande do Sul, como la persona viva más anciana, con 116 años, pero la familia y los médicos de Deolira confían en que pronto le arrebatará el título a la religiosa.

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional

por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953 @perezalbela

La importancia de los hobbies para la salud

En un mundo que a menudo pone el foco en la productividad y las responsabilidades, los hobbies se presentan como una vía esencial para equilibrar nuestra vida. Más allá de las tareas cotidianas, los pasatiempos nos ofrecen un espacio personal para relajarnos, disfrutar y desarrollar habilidades que alimentan tanto la mente como el cuerpo.

Practicar un hobby, ya sea pintar, tocar un instrumento, leer, cocinar o practicar un deporte, hacer un curso, empezar incluso un emprendimiento, tiene múltiples beneficios para la salud mental. Estas actividades promueven la liberación de endorfinas, hormonas del bienestar.

Además, los hobbies no solo benefician la mente, sino también el cuerpo. Actividades físicas como bailar, hacer jardinería o practicar senderismo mejoran la condición cardiovascular, fortalecen los músculos y ayudan a mantener un peso saludable. Incluso los pasatiempos más tranquilos, como el bordado, tienen efectos positivos al mejorar la concentración, la coordinación y la motricidad fina.

Participar en grupos o clubes relacionados con tus intereses crea oportunidades para conocer personas con afinidades similares, lo que fortalece la sensación de pertenencia y reduce la soledad. Este tipo de interacciones es fundamental para mantener una salud mental positiva y prevenir problemas como la ansiedad o la depresión.

Más que una actividad de ocio, los pasatiempos son un refugio en los que cuerpo y mente se nutren, recordándonos que nuestra vida no se define solo por lo que hacemos por los demás, sino también por lo que hacemos para nosotros mismos.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad

Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV